

# 2023年3月

※3月の休館日はありません。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
		1 フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ	2 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ <b>New!</b> ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	3 カラダにやさしいヨガ 【アンチエイジング】 13:20~14:20/レイコ	4	5
6 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	7 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	8 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	9 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ <b>New!</b> ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	10 カラダにやさしいヨガ 【アンチエイジング】 13:20~14:20/マサヨ	11	12
13 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	14 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	15 フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ	16 朝ヨガ 10:30~11:30 レイコ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ <b>New!</b> ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	17 カラダにやさしいヨガ 【アンチエイジング】 13:20~14:20/あゆみ	18	19
20 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	21 リラックスヨガ 13:30~14:30 マリ	22 フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ	23 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ <b>New!</b> ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	24 カラダにやさしいヨガ 【アンチエイジング】 13:20~14:20/レイコ	25	26
27 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	28 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	29 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	30 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ <b>New!</b> ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	31 カラダにやさしいヨガ 【アンチエイジング】 13:20~14:20/マサヨ	⇒<会場> 福住屋内運動広 場	

※講師が予告なく変更になる場合があります  
 ※各自で健康診断を受け、健康状態を確認した上でご参加ください  
 ※レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません

## 【お知らせ①】

### R5年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員募集について

R5年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員募集がスタートします！  
 ヨガに毎週1回参加する場合、65歳未満の方であれば最大2,800円お得になります。ご入会、お待ちしております！

#### 【新規入会特典】

先着50名にオリジナルクラブTシャツプレゼント！

\*新規入会者のみ。サイズ、カラー在庫限り

【受付開始】2023年3月20日（月）から

【入会金】1,000円 \*継続会員の方は不要

【年会費】65歳未満 5,000円、65歳以上 3,000円、市外 10,000円



## 【お知らせ②】

### はじめてのピラティス、レギュラー化決定！

2月より、隔週木曜日に開催しておました「はじめてのピラティス」が3月よりレギュラーメニューとなります。ご参加、お待ちしております！

- 日時 木曜日 19時~20時
- 場所 総合体育館 研修室
- 料金 入館料のみでご参加いただけます  
総合型クラブ会員証でもご参加いただけます
- 講師 サナエ
- 持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、上靴、



## 【お知らせ③】

### 総合体育館アリーナ閉鎖について

この度恵庭市の事業として、2023年2月1日から3月31日にかけて、総合体育館アリーナ床研磨・塗装工事を実施することとなりました。

このため、上記期間は総合体育館アリーナ（ランニングコース含む）は閉鎖となります。

フィットネス開始前のウォーキング、ヨガ前後のウォーキングでも、ランニングコースは使用不可となりますので、ご注意ください。

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしく申し上げます。